

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします



要介護状態になる原因、第1位は「ロコモ」 日常生活に運動を取り入れ、早めの予防を!

高齢化社会を迎えている日本では、介護を必要とする人が年々増加しており、脳卒中や認知症など様々な原因があるなかで、決して見逃せないのが運動器障害です。今回は、7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の内田医師に、健康寿命にかかわりの深い運動器症候群（ロコモティブシンドローム）についてお話をうかがいます。

岡谷市民病院に着任しての感想は

看護師をはじめ、他職種との連携も取りやすく、安心して診療に携わることが出来ます。

運動器症候群（ロコモティブシンドローム）について

体を動かすのに必要な骨、関節や筋肉の総称である運動器の障害によって、日常生活に支障を来している状態を運動器症候群（ロコモティブシンドローム、通称ロコモ）と言います。厚生労働省の調査（令和4年国民生活基礎調査）では、介護が必要となった主な原因として、運動器の障害が全体の37・3%と一番大きな割合を占めています。

運動器の障害には、運動器疾患によるものと加齢に伴う運動器の機能低下によるものが挙げられます。主な運動器疾患には、「骨粗しょう症」、「変形性膝関節症」、「脊柱管狭窄症」などがあり、中でも骨粗しょう症を発症すると、骨密度の低下によって転倒やつ

まずいて手をつくなどの衝撃でも骨折する恐れがあります。

ロコモが進行した場合、どうなってしまうのか

トイレ、着替えや入浴など、日常生活のなかで介護が必要になるケースが増えていくほか、体を動かす機会が減ってくると、運動器の機能がさらに低下するため、転倒しけがや骨折をするリスクが高くなります。大腿骨など骨折の部位によっては再度歩くことが困難になり、生涯寝たきりにつながる危険性もあります。

ロコモを予防するための習慣について

まずは日常生活の中に運動を取り入れることが大切です。決して激しい運動をする必要はなく、歩行を中心とした軽い運動でも筋力の維持に十分効果があるので、毎日継続して行うようにしましょう。栄養面では、骨を作る力



ルシウムやビタミンDなど、骨の形成に役立つ栄養素を多く摂取することが大切で、ビタミンDは日光を浴びることで活性化し、骨を強くする効果があるので、適度に日光浴をしましょう。

生涯健康に暮らすためには、健康診断で定期的に骨密度を検査するなど、自身の運動器の状態を把握し、進行を予防するための習慣をできるだけ早い時期から始めることが大切です。

市民のみなさんへひとこと

平均寿命が延びている現代では、運動器の機能を長く維持し続けることが健康寿命を延ばす秘訣です。運動器の機能維持に関心に向け、生活習慣を見直し、早めの予防に努めてください。また、膝や股関節などの痛みや違和感などがある場合は、早めに整形外科を受診し相談しましょう。

今後の抱負をお願いします

診察や手術など積極的に経験を積み、患者さんに信頼され、安心してもらえるような医療を提供していきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします。



整形外科 内田 美緒 医師

富山大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和5年7月に岡谷市民病院に着任。趣味はドライブと旅行。休日は、時間があれば車で遠出をして過ごしている。

問合せ ● 岡谷市民病院

TEL 0263-80000

「令和5年秋開始接種」が始まります

「令和5年秋開始接種」は、岡谷市では10月から集団接種および個別接種を開始します。初回接種(※)が完了した生後6か月以上のすべての人が対象ですが、重症化を減らす目的のもと、重症化リスクの高い65歳以上の人、基礎疾患を有する人などを優先し、接種を開始します。期間は令和6年3月末までとなります。国内外の流行状況を踏まえ、オミクロン株(XBB.1.5)に対応したファイザーまたはモデルナの1価ワクチン(XBB対応ワクチン)を接種します。

重症化リスクの高い、65歳以上の高齢者および基礎疾患の申請をした人に対し、順次案内通知を送っています。上記以外の人で接種を希望する人は、申請が必要となります。申請は感染症対策室窓口、または電子申請でお願いします。申請後、順次接種券を送付します。

集団接種は12歳以上を対象に、岡谷市民病院で10月～12月を予定しています。予約は、電話またはインターネットで受け付けます。岡谷市民総合体育館での接種はありませんので、ご承知おきください。

接種実施医療機関での個別接種は、10月中旬より開始予定です。

集団接種、個別接種ともに、詳細は決まり次第ホームページでお知らせします。

●乳幼児接種(生後6か月～4歳対象)および小児接種(5歳～11歳対象)の追加接種について

乳幼児および小児が接種するワクチンは、それぞれ有効成分量が違うワクチンを使用することから、これまでと同様に感染症対策室で受付し、日程調整を行います。受付方法などの詳細は決まり次第ホームページでお知らせしますので、接種を希望する人はホームページをご確認ください。

ワクチン接種を受ける際には、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について正しい知識を持つたうえで、本人の意思に基づいて接種の判断をしてください。

初回接種について

初回接種を受けていない人でワクチン接種を希望する人は、下記までご連絡ください。

(※)初回接種とは…12歳以上の人と5歳～11歳の人には1・2回目の接種、生後6か月～4歳の人には1～3回目の接種

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

65歳以上の人は 1,200円でインフルエンザ予防接種が受けられます

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けて、重症化を防ぎましょう。個別通知はしませんので、直接医療機関に電話などで必ず予約をしてから、接種を受けるようにしてください。

対象…①接種日に65歳以上で接種を希望する人

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいのある人(法に定める人)で、身体障害者手帳1級相当に該当し接種を希望する人

接種期間…10月14日(土)～12月29日(金) ※休診日を除く

持ち物…保険証、自己負担金または無料券(申請により発行)

※予診票は、諏訪6市町村内の実施医療機関にあります。諏訪6市町村以外での接種を希望する人は、事前に予診票を健康推進課まで取りに来てください。

自己負担金…1,200円

※ただし、市町村民税非課税世帯に属する人は無料となります。無料券は、10月5日(木)から発行しますので、必ず接種を行う前に健康推進課まで申請にお越しください。

※生活保護世帯に属する①・②の人には、社会福祉課から事前に無料券を送付します。

◎予防接種後に無料券の発行はできませんのでご注意ください。

●ワクチンの供給状況によっては、医療機関において接種日が変わる場合もあります。

●実施医療機関や市外での接種など、不明な点はお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

information ー 今月のお知らせ ー

環境

環境について
学んでみませんか

市では、環境について学びたい団体やグループと、環境学習が行える事業所などの間を取り持ち、条件に合う事業所などを紹介しています。希望する団体などは、ご相談ください。

また、環境学習を行うことができる事業所、団体、個人を募集しています。みなさんが持つ環境に関する知識や施設を、環境教育に役立ててみませんか。

詳しくは市ホームページをご覧ください。



環境学習の様子

詳しくは
こちらから▼



問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

食育講演会のお知らせ

おくはらのぞみ
「奥原希望の親として～大切にしてきたこと～」

バドミントン世界女王にもなった「奥原希望選手」の母で、昨年度まで栄養教諭だった奥原秀子さんに、食育の大切さを中心に講演していただきます。

世界的な選手になる人の食事を含めた生活に興味がありませんか？ ぜひご参加ください。



日時…10月31日(火)
午後2時～4時(受付:午後1時40分～)

場所…市役所9階 大会議室

講師…奥原秀子さん



聴講無料

申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1181)

お知らせ

参加費無料!
「おいしくたのしく栄養講座」に参加しませんか?

フレイル予防

シニア世代になると、体だけではなく食生活も変化していきます。心身ともにいつまでも元気に過ごすための食生活のポイントを、健康推進課栄養士が、料理のデモンストレーションを交えながらご紹介します。(試食あり)



野菜の摂取量を測る
ベジチェックの測定ができます

日時…10月27日(金) 午前10時～正午
場所…保健センター2階 栄養指導室
対象…市内在住の人
定員…20名(定員になり次第締切)
申込み…10月2日(月)から電話にて受付。

参加無料

バッククッキング

みなさんは、非常食の準備をしていますか？ 非常食もカセットコンロと耐熱のポリ袋があれば、少量の水で温かい食事を作ることができます。健康推進課栄養士が、災害時の非常食をご紹介します。キャンプにも使える【バッククッキング】を体験してみませんか？(試食あり)



血管年齢の測定ができます

日時…11月11日(土) 午前10時～正午
場所…保健センター2階 栄養指導室
対象…市内在住の人
定員…20名(親子での参加も可能。定員になり次第締切)
申込み…10月10日(火)から電話にて受付。

参加無料

問合せ●健康推進課(内線1181)

募集 勤労青少年ホーム(わーくピア岡谷) 秋期講座 受講生募集!

対象…市内在住・在勤の39歳までの人(保護者申込みで高校生可)
 ※定員に満たない講座のみ、対象外(市外在住や40歳以上の
 人)でも、1講座500円の追加負担で受講できます。
受講料(保険料込) …①～③1,000円、④～⑦1,150円
 ※別途費用 ①800円～1,500円(材料費)
申込み…10月3日(火) 午前9時から受付(先着順、定員になり

次第締め切り)。受付は窓口のみ(電話申込み不可)、受講者
 本人が受講料を添えてお申し込みください(年齢確認のできる
 のを持参)。10月12日(木)午後9時締切。
 ※対象外の方は10月5日(木)午後6時から受付開始。
 ●受講希望者が4名以下の場合、その講座は行いませんので、ご
 了承ください。

講座名	期間	時間	講師	定員	会場
①クラフトテープでかごバック作り (北欧風のかごバック編)	10月16日～11月13日(月曜・全5回)	午後7時～9時	関 和子さん	10名	講習室
②楽しく学ぶ中国語会話	10月18日～11月29日(水曜・全7回)	午後7時～8時30分	台湾出身 王崇娟さん	15名	講習室
③外国人講師と楽しい英会話 (中級編)	10月19日～12月7日(木曜・全7回) (11/23休み)	午後7時～8時30分	エー・トゥー・ゼット ニノ・アルベルトさん	15名	講習室
④ピラテス	10月16日～11月27日(月曜・全7回)	午後7時30分～9時	インストラクター 長矢良子さん	25名	体育室
⑤ビューティー・パワーヨガ	10月17日～11月28日(火曜・全7回)	午後7時～8時30分	インストラクター Yasukoさん	20名	体育室
⑥簡単ヒップホップダンス & ストレッチ	10月19日～12月7日(木曜・全7回) (11/23休み)	午後7時30分～9時	スタジオビーチハウス インストラクター Eriさん	20名	体育室
⑦ZUMBA(ズンバ)	10月20日～12月8日(金曜・全7回) (11/3休み)	午後7時30分～ 8時45分	ラヴィフィットネスコミュニティ インストラクター 大槻和恵さん	25名	体育室

問合せ●勤労青少年ホーム ☎23-2201

お知らせ スマホで簡単! 手軽に決済! 一部公共施設で キャッシュレス決済が利用できます

10月2日(月) から、下記の公共施設で、キャッシュレス決済
 (QRコード決済)が利用できるようになりました。

使用方法

- ①スマートフォンで、使用したいQRコードのアプリを起動します。
- ②支払い窓口にあるQRコードを読み取ります。
- ③スマホ画面上に支払金額を入力し、職員に確認してもらい、「支払ボタン」を押して完了します。

使える施設

- テクノプラザおかや(コワーキングスペース使用料)
- 岡谷市勤労青少年ホーム(使用料)
- 岡谷市勤労会館(使用料)
- 岡谷蚕糸博物館(入館料)
- 岡谷美術考古館(入館料)

使えるQRコード決済

- PayPay
- d払い
- au PAY



問合せ●企画課(内線1541)

募集 内山霊園 合葬式墓地 『嶺風苑南棟』 使用者募集

令和5年度の内山霊園合葬式墓地『嶺風苑南棟』の使用者を
 募集します。

申込み資格…

- ①現に焼骨を所持している人または将来自己の焼骨を埋蔵しようとする人
- ②現に内山霊園聖地の使用許可を受けていない人
- ③岡谷市に本籍または住所を有する人。ただし、現に内山霊園聖地の使用許可を受け、聖地を返還する人は、現在の住所および本籍が市外の場合であっても霊園聖地内に納めた焼骨に限り申し込むことができますが、生前申し込みはできません。

募集内容・使用料 ※毎年の管理料はかかりません。

区分	募集数	使用料(1体につき)
個別埋蔵場所	50体	15万円
共同埋蔵場所	100体	5万円

申込み方法…受付期間内に申請書に必要事項を記入し、市役所1階の市民生活課に申し込んでください。

受付期間…11月1日(水)～15日(水) (土・日・祝日を除く)
 ※応募多数の場合は市による責任抽選を行います。

問合せ●市民生活課(内線1166・1171)

information — 今月のお知らせ —

1. 任免および職員数に関する状況

(1) 採用の状況 (R4.4.1 ~ R5.3.31) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	8	0	0	-	12	-	20
女性	2	0	6	-	27	-	35
計	10	0	6	0	39	0	55

(2) 退職の状況 (R4.4.1 ~ R5.3.31) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
男性	8	0	0	0	17	0	25
女性	4	1	8	0	16	0	29
計	12	1	8	0	33	0	54

(3) 職員数の状況 (各年度4月1日現在) (単位:人)

職種	事務職等	保健師等	保育士	栄養士	医療職	技能・労務職	合計
令和5年度	318	23	81	18	408	11	859
令和4年度	323	23	85	18	403	12	864
差引	△5	0	△4	0	5	△1	△5

令和4年度
人事行政の運営等の状況

市の人事行政運営等について市民のみなさんに理解していただくため、「岡谷市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、給与、服務などについて、令和4年度の概要を公表します。(給与などについては、令和5年4月1日の状況も併せて公表します。)

問合せ ● 総務課 (内線1554)

2. 人事評価の状況 (医療職を除く)

評価の回数	評価基準日	被評価者数
年1回	10月1日	403人

3. 給与の状況

(1) 一般行政職の級別職員数の状況《行政職給料表》(医療職、技能・労務職を除く)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	合計
標準的な職務内容	事務員・主事・技術員・技師	主任	主査	主幹	統括主幹	課長	課長	部長	
R5.4.1 職員数	53人	67人	188人	67人	32人	25人	5人	10人	447人
現在 構成比	12.0%	15.0%	42.1%	15.0%	7.2%	5.6%	1.1%	2.2%	100.0%
R4.4.1 職員数	56人	60人	193人	66人	33人	26人	5人	11人	450人
現在 構成比	12.7%	13.8%	42.7%	14.2%	7.5%	5.8%	1.1%	2.2%	100.0%

令和4年度普通会計における人件費の決算額は40億981万円で、歳出決算額220億7,229万8千円の約18.2%です。なお、この人件費は市長、副市長および市議会議員などの特別職に支給される給料、報酬、手当などを含んでいます。

(2) 職員の平均給料月額、平均給与月額、平均年齢の状況

区分	一般行政職			技能・労務職		
	平均給料	平均給与	平均年齢	平均給料	平均給与	平均年齢
R5.4.1 現在	321,317円	372,818円	43歳3月			
R4.4.1 現在	320,954円	373,614円	43歳2月			

※3人以下のため非公表

(5) 職員給与費の状況(一般会計予算)

(注) 職員手当には児童手当および退職手当を含みません。

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり給与年額(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
R5年度	411人	1,523,250千円	252,696千円	588,418千円	2,364,364千円	5,753千円
R4年度	408人	1,516,508千円	265,450千円	552,942千円	2,335,968千円	5,725千円

(3) 特別職の報酬等の状況

区分	月額	期末手当
給料	市長 814,500円	(令和4年度支給割合) 6月期 1.625月分
	副市長 684,480円	
	教育長 621,770円	
報酬	議長 465,000円	12月期 1.675月分
	副議長 396,000円	計 3.30月分
	議員 353,000円	

(注1) 給料月額は、岡谷市特別職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例による減額後の額です。

(6) 一般行政職の経験年数別・学歴別平均給料月額等の状況

区分	学歴	経験年数7年以上 ～10年未満	経験年数10年以上 ～15年未満	経験年数15年以上 ～20年未満
		R5.4.1 現在	243,445円	270,659円
	高校卒	205,875円	222,266円	244,833円
R4.4.1 現在	大学卒	243,058円	268,743円	313,388円
	高校卒	205,560円	214,800円	249,100円

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいうものです。

(7) 職員手当の状況

期末・勤勉手当(令和4年度支給割合)

期別	期末	勤勉
6月期	1.200月分	0.950月分
12月期	1.200月分	1.050月分
計	2.40月分	2.00月分

職務の等級による加算措置 有

時間外勤務手当(令和4年度普通会計)

支給総額	121,188千円
職員1人当たり支給月額	26,291円

特殊勤務手当

(令和4年度普通会計)

区分	全職種
職員1人当たり支給月額	91円
代表的な手当の名称	感染症防疫 動物死骸処理 変死体処理 滞納整理事務 保健福祉訪問

退職手当

区分	(支給率)	自己都合	早期・定年
	R5.4.1 現在	最高限度額	47.709月分
勤続25年		28.0395月分	33.27075月分
勤続35年		39.7575月分	47.709月分
その他の加算措置		・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%~45%)	
	特別昇給	無	
R4.4.1 現在	(支給率)	自己都合	早期・定年
	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	その他の加算措置	・調整額加算措置(調整月額×60月分) ・定年前早期退職の特例措置(2%~45%)	
	特別昇給	無	

information — 今月のお知らせ —

9. 研修の状況 (医療職を除く)

区分	研修内容	受講者数
1 自主研修	公募実務研修等	9人
2 職場研修	OJT実践研修等	全職員参加
3 一般研修	新規採用職員対象研修等	435人
4 派遣研修	県への派遣研修等	81人
5 特別研修	接遇研修等	全職員参加

10. 福祉および利益の保護の状況

(1) 福利厚生制度の状況 (主に一般事務職)

区分	内容
市町村職員 共済組合事務	・保険加入、脱退手続き等 ・ドック助成(人間ドック336人、脳ドック11人)
職員安全衛生事業	・定期健康診断 受診実人員 363人 ・ストレスチェック 受診実人員 919人 ・メンタルヘルス対応 相談事業等の実施
職員互助会補助事業	・職員福利厚生事業補助金 岡谷市職員互助会 2,715,000円 岡谷市病院事業院友会 1,779,462円

(2) 公務災害補償制度の状況 (医療職を除く)

加入団体	災害件数	内容
地方公務員災害補償基金長野県支部	2件	左下腿打撲、右手指裂創

(3) 利益の保護の状況

不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0件
--------------------------	----

11. 公平委員会の報告事項

勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申立てはともにありませんでした。

令和5年度 定員管理の状況

市の職員数は「第7次定員適正化計画(令和元年度～令和5年度)」に基づき、定員管理の適正化を図っています。

1. 考え方

- 一般会計・特別会計(国民健康保険事業など)の業務に従事する職員
業務の効率化を図る一方で、人口減少や社会情勢の変化など重要課題に対応する職員体制を整えます。
- 公営企業会計(水道事業・下水道事業)の業務に従事する職員
健全で効率的な企業経営を行うための職員体制を整えます。

2. 職員数

(令和5年4月1日現在の定数 単位:人)

部門	令和4年度	令和5年度	増減	増減理由
一般会計等	411	414	3	組織改正、業務量の増などによる
公営企業会計	25	25	0	

第7次定員適正化計画の目標値

- 一般会計等…408人
- 公営企業会計…25人

問合せ●企画課(内線1527)

その他の手当

区分	内容	国の制度との異同
扶養手当	扶養親族のある職員に支給されます。	同じ
住居手当	借家または借間に居住し、一定額を超える家賃を支払っている職員に支給されます。	同じ
通勤手当	通勤のために交通機関または交通用具等で通勤する職員に支給されます。	同じ

(8) ラスパイレス指数の状況

ラスパイレス指数とは、国家公務員と地方公務員の給料水準を、国家公務員の職員構成を基準として、学歴別、経験年数別に平均給料月額を比較し、国家公務員の給料を100とした場合の地方公務員の給料水準を指数で示したものです。

年度	ラスパイレス指数
令和4年度	96.8
令和3年度	97.0

4. 勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間、休憩時間の状況 (標準的なもの)

始業時刻	終業時刻	休憩時間	閉庁日
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～ 午後1時	土曜日および日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌年1月3日まで

(2) 年次休暇の取得状況

概要	平均取得日数	備考
1年につき20日付与 ※翌年に繰越可能 (最大20日)	7.5日	期間：R4.1.1～R5.12.31 年間を通して在職した正規職員 (医療職を除く)の平均です。

5. 休業に関する状況

概要	性別・人数
令和4年度 育児休業取得職員数(医療職を除く)	男 1人 女 10人

6. 分限および懲戒処分の状況

分限処分		
職員の身分保障を前提としつつ、職責を果たすことが期待できないときに、職員の意に反する不利益な取扱いをすることをいいます。公務の能率の維持と適正な行政運営の確保を目的としています。	人数	内 訳
	11人	免職0人 降任0人 降給0人 休職11人

懲戒処分		
公務員が一定の義務違反を行った場合に任命権者がその職員の責任を問うための制裁です。組織の規律と秩序の維持を目的としています。	人数	内 訳
	1人	免職0人 停職0人 減給0人 戒告1人

7. 服務の状況 (医療職を除く)

区分	人数	内容
職務に専念する義務の免除	50人	市関係団体の事務従事および兼職等
営利企業等の従事制限の許可	6人	鳥獣被害対策等

8. 退職管理の状況 (医療職を除く)

概要	区分	人数
令和4年度 退職者の 再就職状況(課長級以上)	営利企業	1人
	営利企業以外の法人等	2人

information ー 今月のお知らせ ー

募集 市営住宅 入居者募集

受付期間…10月2日(月)～6日(金) 午前8時30分～午後5時15分(土・日は除く) **抽選会・入居説明会**…10月11日(水) 午後1時30分～3時
 市役所3階 301B会議室
申込み場所…長野県住宅供給公社 岡谷管理センター(都市計画課内) **入居指定日**…11月1日(水)
 直通☎78-3710

【募集団地】 ※募集住宅は見学できます。日程や入居資格、提出書類など、詳しくはお問い合わせください。

団地名	所在地	建設年度	規模	構造	募集階	募集戸数	家賃(円)	駐車場(円)	エレベータ	単身入居	
中村A-1	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
中村A-2	長地梨久保2	S56	3LDKB	3階建	3階	1	20,000～29,800	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	2DKB	4階建	4階	1	17,400～25,900	3,500			
小萩K-1	長地小萩2	S58	3LDKB	4階建	3階	1	22,200～33,100	3,500			
小萩K-3	長地小萩2	S61	3LDKB	4階建	3・4階	2	23,200～34,600	3,500			
中村C-1	長地梨久保2	S63	3DKB	4階建	3階	1	21,000～31,400	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	3DKB	4階建	4階	1	28,900～43,000	3,500			
中村C-2	長地梨久保2	H10	1DKB 高齢者用	4階建	1階	1	16,200～24,100	3,500		可	
加茂A	加茂町2	S45	3KB	7階建	1・3・4階	4	11,500～17,100	4,000	有	可	
通年募集	高尾T-2	川岸中1	S57	3LDKB	3階建	2階	1	20,300～30,300	2,400		可
	中村C-2	長地梨久保2	H10	2LDKB 障がい者用 (車いす使用者)	4階建	1階	1	24,700～36,800	3,500		可

規模表示…数字:室数、K:台所、DK:台所兼食事室、LDK:DK兼居間、
 B:浴室(浴槽なし)、Y:浴室(浴槽あり)
 (注)募集住戸は一部を除き[B:浴室(浴槽なし)]ですが、前入居者が使用した浴槽で
 新規入居者がそのまま引き続いて利用できる住戸もあります。

※家賃は、合算された所得額や同居者数により幅があります。
 ※裁量世帯(所得月額が158,001～214,000円)の世帯は上記の家賃範囲
 ではありません。

問合せ●長野県住宅供給公社 岡谷管理センター ☎78-3710

お知らせ

**50%のプレミアム付き
 おかや生活応援商品券・オカヤペイギフトカードの販売を開始しました**

エネルギー・食料品価格などの物価高騰に直面する市民生活を支援するため、
 市内で使えるプレミアム付き(50%)商品券、またはオカヤペイギフトカードの販売
 を開始しました。

- 〈下記のいずれかを、現金1万円で購入できます〉
●1冊15,000円分(1,000円券×15枚)のプレミアム付き商品券
●1枚15,000円分(電子マネー)のオカヤペイギフトカード

販売期間…10月2日(月)～12月28日(木) 詳細は▶ 
 利用期間…10月2日(月)～令和6年1月31日(水) こちらから
 利用店舗…市内の商品券取扱事業所およびオカヤペイ取扱店
 対象…岡谷市民(令和5年7月20日現在の住民基本台帳に登録されている人)
 購入方法…対象のみなさんに購入引換券を送付しましたので、購入引換券と現金、
 身分証明書を持参して、指定販売所(平日:市内11郵便局、日曜日:イルプラ
 ラザ1階)で購入してください。詳しくは購入引換券をご覧ください。



問合せ●商業観光課(内線1452)

健康ひと回メモ

No.552

令和5年度秋の新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が徐々に増え、ついに8月29日に長野県に「医療警報」が出されました。「定点医療機関からの患者届出数」と「入院者数」が5類移行後最多となっています。わが国では、「令和5年度秋開始接種」として再び新型コロナウイルスワクチンの接種が計画され、9月20日から始まりました（令和6年3月31日まで）。岡谷市でも準備が整い次第始まる予定です。

令和5年度秋開始接種のワクチン

現在流行しているのはオミクロン株のXBB.1系統が中心となっています。XBB.1.5、XBB.1.16、XBB.2.3などです。今回のワクチンはオミクロン株XBB.1.5に対するワクチンです。今年初夏から行った6回目「令和5年春開始接種」では、従来株と、オミクロン株BA.1またはBA.4.5に対応した2価ワクチンでした。現在では従来株の検出はわずかなため、今回は1価ワクチンです。XBB.1.5、XBB.1.16、XBB.2.3などに加え、日本でも流行の主流になりつつあるEG.5.1（エリス）やFL.1.5.1（フォルナックス）もXBB.1系統から派生したため、このワクチンで効果があると考えられています。今回の接種の目的は重症化予防ですが、対象となる株には感染予防

の効果もあると思われる。なお、接種は1回です。接種対象者

春開始接種では、65歳以上の高齢者と、基礎疾患を有する人が対象でしたが、今回は初回接種を完了している生後6か月以上の全ての人が対象となります。65歳以上の高齢者と基礎疾患を有する人（65歳未満）には順次案内通知を送っています。それ以外の接種希望者は、市役所内新型コロナウイルス感染症対策室にご連絡ください（岡谷市ナビダイヤル0570-007-055）。ネットでは、岡谷市ホームページ↓くらし・手続き↓医療・健康↓感染症↓新型コロナウイルス感染症関連情報（特設ページ）↓新型コロナウイルスワクチン接種について、から申し込みができます。

なお、接種は公費負担で、自己負担はありません。

10月初旬から市での集団接種、中旬から各医療機関での個別接種が始まる予定です。ワクチン配布スケジュールなど未確定のこともあり、詳細は岡谷市役所内の新型コロナウイルス感染症対策室にお問い合わせください。

（岡谷市医師会）

こちらから▼



健康 国保加入の40～74歳のみなさん “特定健診”忘れていませんか？

実施期間は11月30日(木)まで
通常約8,000円が「無料」で受診できます

- ▶ 終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- ▶ 受診する医療機関には事前に予約が必要です。

生活習慣病や
メタボリックシンドロームを
早期に発見!

休日健診+歯科健診のご案内(無料)



「平日は仕事で健診に行かない」という声にお応えして、日曜日に集団健診を実施します。

全国健康保険協会(協会けんぽ)長野支部の特定健診(被扶養者)対象者のみなさんも…

10月29日(日)の休日健診を無料で受けられますので、ご予約ください。また、希望する人は、自費で貧血、心電図、眼底などの検査が追加で受けられます。

日時…午前10時～11時(15分単位)

定員…37名

予約先…10月17日(火)までに長野県健康づくり事業団にお申し込みください。

日時…10月29日(日)

午前8時～9時45分(15分単位)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

申込み…10月10日(火)午前8時30分から電話受付開始。医療保険課に希望時間を電話でお申し込みください。定員になり次第締切。

問合せ●国保：医療保険課(内線1186) / 協会けんぽ：長野県健康づくり事業団 ☎0120-106-969 (予約)